Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 165-169.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 165-169.

Научная статья
УДК 796.01:004:159.9
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_165

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ





Данила Владимирович Сагайдаков [1], Светлана Ивановна Филимонова [2]

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова [1, 2]
Москва, Россия

[1] Аспирант кафедры физического воспитания
[2] Доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по фехтованию, профессор кафедры физического воспитания

Аннотация. В статье рассматривается влияние цифровизации физического воспитания на развитие эмоционального интеллекта студентов в условиях современной образовательной среды. Актуальность исследования обусловлена активным внедрением цифровых технологий в систему высшего образования, включая использование мобильных приложений, онлайн-платформ, фитнес-трекеров и интерактивных методов обучения в процессе физического воспитания. Особое внимание уделяется формированию у студентов навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей и способности к рефлексии, составляющих основу эмоционального ин-теллекта.

В работе анализируются возможности интеграции традиционных форм физического воспитания с цифровыми технологиями как средства повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и развитию личностных качеств. Отмечается, что цифровые инструменты позволяют индивидуализировать образовательный процесс, повысить уровень вовлечённости обучающихся и создать условия для более эффективного эмоционального взаимодействия в учебной среде.

Сделан вывод о том, что цифровизация физического воспитания способствует не только совершенствованию физической подготовки студентов, но и развитию компонентов эмоционального интеллекта, необходимых для успешной социальной и профессиональной адаптации будущих специалистов.

Ключевые слова: цифровизация образования, физическое воспитание, эмоциональный интеллект, студенты, цифровые технологии, мотивация, образовательная среда, личностное развитие.

Для цитирования: *Сагайдаков Д. В., Филимонова С. И.* Цифровизация физического воспитания и её влияние на развитие эмоционального интеллекта студентов // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 165-169. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_165.

Актуальность

Современная система высшего образования развивается в условиях активной цифровизации всех сфер общественной жизни. Цифровые технологии становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, изменяя подходы к обучению, взаимодействию преподавателей и студентов, а также способы организации учебной деятельности. В данных условиях особую значимость приобретает цифровизация физического воспитания, предполагающая использование мобильных приложений, онлайн-платформ, фитнес-трекеров, электронных образовательных ресурсов и других цифровых инструментов в процессе физической подготовки студентов [1; 5].

Актуальность исследования обусловлена тем, что физическое воспитание в вузе сегодня направлено не только на развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся, но и на формирование личностных компетенций, необходимых будущему специалисту. Одной из таких компетенций является эмоциональный интеллект, включающий способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции окружающих, управлять эмоциональными состояниями, эффективно

© Сагайдаков Д.В., Филимонова С.И., 2026

взаимодействовать в коллективе и адаптироваться к различным жизненным ситуациям [4; 7].

В современных условиях студенты сталкиваются с высоким уровнем учебной нагрузки, информационного перенасыщения и эмоционального напряжения, что повышает значение эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции [10]. Использование цифровых технологий в физическом воспитании позволяет сделать образовательный процесс более интерактивным, персонализированным и мотивирующим, что способствует не только повышению интереса к занятиям физической культурой, но и развитию эмоциональной сферы личности [5].

Кроме того, цифровые платформы и интерактивные методы обучения создают условия для развития коммуникативных навыков, рефлексии, самоанализа и социальной адаптации студентов. Благодаря сочетанию традиционных и цифровых форм физического воспитания появляется возможность более эффективно формировать эмоциональный интеллект обучающихся, что имеет важное значение для их дальнейшей профессиональной деятельности и успешной социализации [8; 9].

Таким образом, исследование влияния цифровизации физического воспитания на развитие эмоционального интеллекта студентов является актуальным направлением современной педагогической науки и практики.

Цель исследования

Целью данного исследования является изучение влияния цифровизации физического воспитания на развитие эмоционального интеллекта студентов, а также определение эффективности интеграции традиционных и цифровых технологий в образовательный процесс высшей школы.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе образовательной организации высшего образования среди студентов 1–4 курсов в возрасте от 18 до 23 лет, обучающихся по различным направлениям подготовки. В исследовании приняли участие студенты, посещающие занятия по физическому воспитанию, в рамках которых применялись как традиционные методы обучения, так и современные цифровые технологии. Особое внимание уделялось изучению влияния цифровых инструментов на эмоциональное состояние обучающихся, уровень их мотивации и развитие эмоционального интеллекта.

Организация исследования включала несколько последовательных этапов. На первом этапе был проведён анализ отечественной и зарубежной научной литературы, посвящённой вопросам цифровизации образования, особенностям физического воспитания студентов и проблеме развития эмоционального интеллекта в условиях современной образовательной среды [1; 4]. Теоретический анализ позволил определить основные подходы к пониманию эмоционального интеллекта, а также выявить педагогические возможности цифровых технологий в образовательном процессе.

На втором этапе исследования изучались особенности применения цифровых технологий в процессе физического воспитания студентов. Анализировалось использование мобильных приложений для контроля физической активности, онлайн-платформ для дистанционного взаимодействия преподавателя и студентов, фитнес-трекеров, электронных дневников самоконтроля и интерактивных образовательных ресурсов [5]. Особое внимание уделялось влиянию данных технологий на уровень вовлечённости обучающихся в занятия физической культурой, их мотивацию к систематической двигательной активности и эмоциональное состояние.

Третий этап исследования был направлен на проведение педагогического наблюдения и анкетирования студентов. Участникам исследования предлагалось оценить собственный уровень эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции, коммуникативных навыков и мотивации к занятиям физическим воспитанием. Также анализировалось отношение студентов к использованию цифровых технологий в образовательном процессе и степень их влияния на эмоциональный комфорт во время занятий [7; 10].

В процессе исследования применялись следующие методы:

– анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы;

– педагогическое наблюдение за деятельностью студентов в процессе занятий физическим воспитанием;

– анкетирование и опрос обучающихся;

– сравнительный анализ полученных результатов;

– методы количественной и качественной обработки данных;

– элементы статистического анализа результатов исследования.

Для определения уровня развития эмоционального интеллекта использовались методы самооценки эмоционального состояния, позволяющие выявить уровень эмоциональной устойчивости, способность студентов к самоконтролю, эмпатии и эффективному взаимодействию в коллективе [4; 10]. Кроме того, в ходе исследования оценивалась динамика мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях использования цифровых образовательных технологий [6].

Важным направлением исследования стало изучение эффективности сочетания традиционных форм физического воспитания с цифровыми технологиями. Было установлено, что использование интерактивных платформ, мобильных приложений и цифровых средств контроля физической активности способствует повышению интереса студентов к занятиям, развитию навыков самоорганизации и формированию положительного эмоционального фона в образовательной среде [8; 9].

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что цифровизация физического воспитания оказывает положительное влияние не только на физическую активность студентов, но и на развитие компонентов эмоционального интеллекта, включая эмоциональную устойчивость, коммуникативные способности, навыки саморегуляции и уровень социальной адаптации. Применение комплекса теоретических и практических методов обеспечило объективность исследования и позволило определить перспективы дальнейшего внедрения цифровых технологий в систему физического воспитания студентов высшей школы.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе проведённого исследования было установлено, что внедрение цифровых технологий в процесс физического воспитания оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние студентов, уровень их мотивации и развитие компонентов эмоционального интеллекта. Анализ результатов анкетирования и педагогического наблюдения показал, что использование цифровых образовательных ресурсов способствует повышению интереса обучающихся к занятиям физической

культурой и формированию более осознанного отношения к собственному физическому и эмоциональному состоянию [5].

Большинство студентов отметили, что применение мобильных приложений, фитнес-трекеров и онлайн-платформ делает процесс физического воспитания более удобным, современным и индивидуализированным. Возможность отслеживания личных результатов, контроля физической активности и получения оперативной обратной связи положительно влияет на уровень учебной мотивации и способствует развитию навыков самоконтроля [1]. Кроме того, использование цифровых технологий позволяет студентам самостоятельно планировать тренировочную деятельность, что способствует развитию ответственности и самоорганизации.

Результаты исследования показали, что регулярное использование цифровых средств в процессе физического воспитания способствует снижению уровня эмоционального напряжения у студентов. Многие обучающиеся отмечали, что занятия с применением интерактивных технологий воспринимаются менее формально и вызывают больший эмоциональный интерес по сравнению с традиционными формами организации учебного процесса. Это особенно важно в условиях высокой учебной нагрузки и эмоционального стресса, характерного для современной студенческой среды [10].

В процессе исследования было выявлено, что цифровизация физического воспитания положительно влияет на развитие отдельных компонентов эмоционального интеллекта. У студентов наблюдалось повышение способности к саморегуляции, эмоциональной устойчивости и рефлексии. Благодаря использованию цифровых сервисов обучающиеся стали более внимательно относиться к собственному эмоциональному состоянию, уровню физической активности и общему самочувствию [7].

Кроме того, применение цифровых платформ в учебном процессе способствовало развитию коммуникативных навыков студентов. Использование онлайн-взаимодействия, совместных заданий, электронных платформ и цифровых средств коммуникации создавало дополнительные возможности для сотрудничества, обмена опытом и командной работы [8]. В результате студенты демонстрировали более высокий уровень социальной активности и вовлечённости в образовательный процесс.

Следует отметить, что наиболее выраженные положительные результаты наблюдались при сочетании традиционных методов физического воспитания с цифровыми технологиями. Полный переход исключительно к дистанционным форматам занятий не всегда обеспечивал достаточный уровень эмоционального взаимодействия между участниками образовательного процесса. В связи с этим наиболее эффективным подходом является интеграция цифровых инструментов в традиционную систему физического воспитания, при которой сохраняется непосредственное взаимодействие преподавателя и студентов [9].

Полученные результаты подтверждают мнение исследователей о том, что цифровые технологии способны выступать эффективным средством повышения мотивации студентов к физической активности и развития личностных качеств, включая эмоциональный интеллект [6; 7]. Использование современных цифровых решений позволяет адаптировать образовательный процесс к потребностям обучающихся, повысить уровень их вовлечённости и создать более комфортную образовательную среду.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что цифровизация физического воспитания оказывает комплексное положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта студентов. Использование цифровых технологий способствует развитию эмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей, навыков саморегуляции и социальной адаптации обучающихся, что имеет важное значение для подготовки будущих специалистов в условиях современного цифрового общества.

Заключение

В условиях современной цифровизации системы высшего образования физическое воспитание приобретает не только оздоровительное и образовательное значение, но и становится важным средством личностного развития студентов. Проведённое исследование показало, что использование цифровых технологий в процессе физического воспитания способствует повышению интереса обучающихся к занятиям физической культурой, формированию устойчивой мотивации к физической активности и созданию более комфортной образовательной среды [1; 5].

Анализ результатов исследования позволил установить, что интеграция цифровых инструментов в систему физического воспитания положительно влияет на развитие эмоционального интеллекта студентов. Использование мобильных приложений, онлайн-платформ, фитнес-трекеров и интерактивных образовательных ресурсов способствует развитию навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей и способности к рефлексии [4; 7]. Студенты становятся более внимательными к собственному эмоциональному состоянию, эффективнее взаимодействуют в коллективе и легче адаптируются к условиям образовательной деятельности.

В ходе исследования было выявлено, что наибольшую эффективность демонстрирует сочетание традиционных форм физического воспитания с современными цифровыми технологиями. Такой подход позволяет сохранить непосредственное взаимодействие преподавателя и студентов, одновременно расширяя возможности индивидуализации обучения и повышения вовлечённости обучающихся в образовательный процесс [9].

Кроме того, результаты исследования подтверждают, что цифровизация физического воспитания способствует не только совершенствованию физической подготовки студентов, но и формированию важных личностных качеств, необходимых будущему специалисту в условиях современного общества. Развитие эмоционального интеллекта приобретает особое значение в связи с возрастанием уровня информационной нагрузки, эмоционального напряжения и необходимостью эффективного социального взаимодействия [10].

Таким образом, цифровизация физического воспитания является перспективным направлением развития системы высшего образования. Применение цифровых технологий в сочетании с традиционными педагогическими методами позволяет повысить эффективность образовательного процесса, создать условия для гармоничного развития личности студентов и формирования эмоционального интеллекта как важной составляющей профессиональной и социальной успешности будущих специалистов.

Библиографический список

1. Андреев, А. А. Цифровая трансформация образования: современные подходы и перспективы развития / А. А. Андреев. — Москва : Юрайт, 2023. — 248 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — Москва : Физическая культура и спорт, 2020. — 208 с.
3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 368 с.
4. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Психологический журнал. — 2021. — Т. 42, № 4. — С. 29–39.
5. Смирнова, Е. В. Использование цифровых технологий в образовательной среде вуза / Е. В. Смирнова // Высшее образование в России. — 2022. — № 8–9. — С. 112–118.
6. Bailey, R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes / R. Bailey // Journal of School Health. — 2018. — Vol. 76, № 8. — P. 397–401.
7. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ / D. Goleman. — New York : Bantam Books, 2005. — 352 p.
8. Greenhow, C. Social Media and Education: Reconceptualizing the Boundaries of Formal and Informal Learning / C. Greenhow, C. Lewin // Learning, Media and Technology. — 2020. — Vol. 41, № 1. — P. 6–30.
9. Kirk, D. Physical Education Futures / D. Kirk. — London : Routledge, 2021. — 214 p.
10. Mayer, J. D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // Psychological Inquiry. — 2019. — Vol. 15, № 3. — P. 197–215.

References

1. Andreev, A. A. Digital Transformation of Education: Modern Approaches and Development Prospects / A. A. Andreev. - Moscow: Yurait, 2023. - 248 p.
2. Balsevich, V. K. Physical Education for Everyone and for Everyone / V. K. Balsevich. - Moscow: Physical Education and Sport, 2020. - 208 p.
3. Kuznetsov, V. S. Theory and Methods of Physical Education / V. S. Kuznetsov, G. A. Kolodnitsky. - Moscow: KnoRus, 2022. - 368 p.
4. Lyusin, D. V. Modern Concepts of Emotional Intelligence / D. V. Lyusin // Psychological Journal. - 2021. - Vol. 42, No. 4. - Pp. 29-39. 5. Smirnova, E. V. Use of Digital Technologies in the Educational Environment of a University / E. V. Smirnova // Higher Education in Russia. - 2022. - No. 8-9. - P. 112-118.
6. Bailey, R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes / R. Bailey // Journal of School Health. - 2018. - Vol. 76, No. 8. - P. 397-401.
7. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ / D. Goleman. - New York : Bantam Books, 2005. - 352 p.
8. Greenhow, C. Social Media and Education: Reconceptualizing the Boundaries of Formal and Informal Learning / C. Greenhow, C. Lewin // Learning, Media and Technology. — 2020. — Vol. 41, No. 1. - P. 6–30.
9.Kirk, D. Physical Education Futures / D. Kirk. - London: Routledge, 2021. - 214 p.
10. Mayer, J. D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // Psychological Inquiry. — 2019. — Vol. 15, No. 3. - P. 197–215.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.01:004:159.9
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_165

DIGITALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE

Danila V. Sagaidakov[1], Svetlana I. Filimonova[2]

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow[1, 2]

[1] Postgraduate student at the Department of Physical Education
[2] Grand PhD in Pedagogy, Professor, Master of Sports of the USSR in fencing, Professor at the Department of Physical Education

Abstract. This article examines the impact of digitalization of physical education on the development of students' emotional intelligence in the modern educational environment. The relevance of the study stems from the active integration of digital technologies into higher education, including the use of mobile applications, online platforms, fitness trackers, and interactive teaching methods in physical education. Particular attention is paid to developing students' self-regulation skills, emotional stability, communication skills, and reflective ability, which form the foundation of emotional intelligence.

The paper analyzes the potential of integrating traditional forms of physical education with digital technologies as a means of increasing student motivation for physical education and developing personal qualities. It is noted that digital tools enable individualization of the educational process, increase student engagement, and create conditions for more effective emotional interaction in the learning environment.

It is concluded that digitalization of physical education contributes not only to the improvement of students' physical fitness but also to the development of emotional intelligence components necessary for the successful social and professional adaptation of future specialists.

Keywords: digitalization of education, physical education, emotional intelligence, students, digital technologies, motivation, educational environment, personal development.

Cite as: *Sagaydakov D. V., Filimonova S. I.* Digitalization of Physical Education and its Impact on the Development of Students' Emotional Intelligence // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 165-169. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_165.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026